

# Fælledekarréen

## Råd til et godt indeklima

1. Luft ud med gennemtræk hver dag – også om vinteren. Luft desuden ud, både når og efter du laver mad og går i bad. Det begrænser mængden af fugt, skimmelsvamp, støvmider og skadelige stoffer i luften.
2. Gør grundigt rent 1 gang om ugen. Nogle stoffer binder sig til støvet, og du kan derfor luge ud i de skadelige stoffer ved at støvsuge og vaske gulve.
3. Sæt ikke møbler op ad kolde ydervægge. Hvis du sætter dine møbler op ad ydervægge, kan det skabe kondens og skimmelvækst.
4. Husk lufttilførsel til fugtige rum. Det er vigtigt, at luften kan komme fra opholdsrum til fugtige rum som køkken og bad, også når dørene er lukkede. Det kan du sørge for ved at have en spalte under dørene – f.eks. ved at fjerne et dørtrin.
5. Undgå parfume. Køb rengøringsmidler uden parfume – vælg f.eks. varer, som er mærket med Svanen eller Blomsten. Det er din garanti for, at produkterne er så miljøvenlige som muligt, og det mindsker mængden af kemikalier i dit hjem.
6. Tør tøj udendørs – både sommer og vinter. En typisk vask på 5-6 kg tøj fordamper 2,25 liter vand, mens den hænger på tørresnoeren. Det skaber fugt i din bolig.
7. Mal med omtanke. Vælg produkter med en lav MAL-kode for at undgå, at unødigt mange kemikalier spredes i dit hjem. MAL-koden viser, hvor skadeligt produktet er. Den bedste MAL-kode er 00-1, og den værste er 5-6.
8. Undgå spray. Brug ikke sprayprodukter indendørs, da indholdsstofferne spredes i luften.
9. Luft ud, når du har pakket et nyt produkt ud og fjernet emballagen. En del nye produkter, f.eks. legetøj, frigiver skadelige stoffer, første gang de åbnes. Luft derfor ud, når du pakker nye produkter og apparater ud, inden du tager dem i brug.
10. I sommerperioden med megen sol, bør der i dagtimerne skærmes mod solen med gardiner eller persienner i sydvendte vinduer. Dette gøres for at nedsætte temperaturen i boligen.